হুইয়েন লানপাউ
[illegible]
হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, সেপ্টেম্বর ০২, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ১৫৯শুবা মশীং

লিন্দাদুগা ইবু ইকায়বি

মীয়াম্বু উৎনা ৱাইনা খুমগনু

ওগষ্ট ২৯, ২০২৩দা শুপ্নতগী মিনট খরদংখক চখখিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ৪শুবা মীফমদুদা ঙাঙন-শক্লখ্রিবশিং অদুবু করি-করিনো? নুমিত্তুগী হাউসকী বিজিনেসশিংদা হাপ্লত্তুনা খন্ন-নৈননবা ওপোজিসন কোংগ্রেসকী এম এল এশিংনা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন অমসুং মহাক্না লুচিংলক্লিবা লৈঙাক্কী মথক্তা 'সেন্সর মোসন' য়াওনা অতোপ্পা মরমশিংগী মতাংদা প্রাইভেট মেম্বরস রিজোলুসন য়াওনা মোসন মরি সবমিট তৌরকখিবনি। মোসনশিংসি নুমিত্তুগী হাউসকী প্রোসিদিং হৌগৎলকপদা থাঙ্গৎলকপা নত্তে। নুমিৎ ৪/৫নি ৱাৎলিঙৈদা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী সেক্রেটরিদা পীশিনখিবনি। সেক্রেটরিগী মায়কৈদগীসু মহাক্কী ওফিসলশিংনা রিসিভ তৌখিবনি। অদুবু নুমিত্তুগী বিজিনেসশিংদা মোসনশিং অদু য়াওরক্তবদগী ওপোজিসন কাঙবুনা ৱারৌনা হাউসতা প্রোটেষ্ট তৌরকপনি। মোসনশিং অদুদা থা ৪ ফাজিল্লক্লবা লানসিগী মতাংসু য়াওবগী মথক্তা মণিপুরগী টেরিটোরিএল ইন্টিগ্রিটিগী মতাংসু য়াওবনিনা স্পিকরদা অয়াবা পীবিয়ু, খন্নসি হায়রকপনি। অদুবু অয়াবা পীবগী মহুত্তা স্পিকরগী ইনিসিএটিভকী মখাদা হাউসকী লিদরনা রিজোল্যুসন অমা ৱ্রং-ৱ্রং পাথোকখিবনি। হৌজিক রিজোল্যুসন অদুসু ভেলিদ ওইৱা নৎত্রগা ইনভেলিদ ওইৱা হায়বগী ৱাফম থোরক্তুনা লৈরিবনি। মরমদি হাউসকী বিজিনেসতা য়াওদবা 'মুভ' অমা স্পিকরনবু অয়াবা পীরবদি হাউসকী লিদরনা পুথোরকপা/পুখৎলকপা য়াই। তৌবতবু পুথোরকখ্রিবা রিজোল্যুসনদু হাউসকী মেম্বর পূম্নমক্তা মদুগী কোপিশিং য়ৌহনগদবনি। লোয়ননা হাউসকী 'সেন্সর' লৌগদবনি। অদুবু হায়রিবা প্রোসিজরশিংসি কন্সটিট্যুসননা পীবা অয়াবগী মতুংইন্না শেমদুনা চৎনরক্লিবা মণিপুর এসেমব্লিগী 'রুলস ওফ প্রোসিজর এন্দ কন্দক্ট ওফ বিজিনেস' না পীরিবশিংগী মতুংইন্না চৈ কান্দনা চখখিৱা হায়বনি।

ফরে পূম্নমকসিসু তোক্লসি। হাউসকী লিদরনা হায়খিবদুবু মণিপুরগী লানগী মতাংদা থোকখ্রিবা থৌদোকশিংগী মতাংদদি ইনক্কারি কম্মিটি শেমদুনা থিজিল্লিবননা খন্নবা য়াদে হায়বসু য়াওখিবা মাল্লি। মসিসু খন্নবা য়ারমদবা য়াই খন্দোক্লসি। অদুবু হাউসকী মেম্বর ১০ য়াওনা তাল্লক্লিবা 'সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেসন' গী দিমান্দ অসিগী মতাংদদি ইনক্কারি কম্মিটিনা থিজিনগদবদা য়াওরমগদ্রা? মণিপুরগী টেরিটোরিএল ইন্টিগ্রিটি কায়হন্দবগী মতাংদসু ৱারোইশিন পুররুবগী থবকশিংসু য়াওরমগদ্রা? চীফ মিনিষ্টরগী মথক্তা থাঙ্গৎলকখিবা 'সেন্সর মোসন' গী মতাংদসু য়াওরমগদ্রা? ইনক্কারি কম্মিটি নৎত্রগা কম্মিসননা কোনশিন্দবা, কোনশিনবসু য়াদবা, ষ্টেটকী ওইবা য়াম্না মরু ওইবা ৱাফমশিংদি পুথোক্তুনা তরেৎ-তরা থোক্লা খন্নবদি য়াদদ্রা? মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিনা ষ্টেটসিগী টেরিটোরিএল বাউন্দরিবু ফীভম অমত্তদা কায়হল্লোই অমসুং তোঙানবা এদমিনিষ্ট্রেসন পীরোই হায়দুনা ৱারেপ লৌবদা কম্মিটি নৎত্রগা কম্মিসননা অথিংবা পীৱ্রা? ৱাহং ময়ামসিগী পাউখুম হৌজিক মীয়াম্না পান্নিবনি। পাউখুমসি পাম্বদগী এসেমব্লিগী নোর্মেল সেসন অমা কৌগদবনি হায়বগীদমক শিদ্রিবা ফাওবা চরা হেনবগী খোঙজং ফাওবা চংশিল্লক্লিবনি। তৌগদবদি অমত্তা তৌখিদবনা ঙাঙথোক-শক্তোরকপদনা ঈশিং লিৎত্রিবা, ৱাশকপনা কল্লিবা, তৌথোরকপনা থুৎ লাউই হায়নরক্লোইদবগী মরম লৈৱা হায়বনি। পার্টি অমদগী অমদা কোইচোঙ-চোঙজরক্লগসু অদুক কুইনা মীয়ামগী মীহুৎ ওইরক্লগা চেল্লন্নিবা লিন্দা অদুগীদমক্তদি ইকায়ববু ফাওই। মীয়ামদি চঙবা চনবা লৈক্রক থিনবা য়াওরবনি। অউবনা ইকায়জৌ হায়দুনা কয়াম কুইনা লৈঙাক পায়খিগদগে?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

নমাঙসু লাং, নতুংসু লাং

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

মতম অমদদি অয়ূক্কী পুং ৪ তারম-তাফাত্রিঙৈদা উইরুম-উইরুম ফূক হৌগৎলগা চীন-য়া শেংদোক, মায়-মীৎ তাথোক খা-ৱাং ৱাকিং গম-গম চৎপগী থৌনা লৈরম্মী। চহী অমা অনীরোমসিদা অয়ূক ঙন্না হৌদুনা ৱাকিং চৎপা থৱায়না পাম্না পাম্না চৎপা তনশিল্লকপা অমা ফাওরক্লি। হৌজিক্তি অয়ূক পুং ৫ তাবদগী ওইনা ফমুংদগী হৌগৎলে। থৱায়না তাবা মতমদা হৌগৎচরগা থবক নংনবা ৱাকিং চৎপা অদু পুমতন তনশিল্লক্লি। মন্নিঙৈদা ৱাকিং চৎপগী মহাও তোঙানবা অমা লৈ।

তাইবঙপালদা পোত্তুনা হিংলিবা মী লোইনমক শিগনি হায়বসি লোজিক্লি। ঐখোয়গী মমাঙদা পোক্লন্নবা মী পূম্নমক লোইনা শিনখিবনা মরম ওইদুনা লোজিক অসি তারকপনি অদুবু মী খরদি অমর (শিনাইদবা) ওইবা য়াওরকপা, শিবগী কাঙলোন ইন্না চত্তবা কনা কানি য়াওরকপসু কনানা তম্না ঙম্বনো অদুই ৱাবুদি। মী অসি অহিংবা থৱায়পান (জীব) ওইবনা হনুরকপা মম্বরকপা অসিমসু তঙাইফদ্রি। মী অয়াম্বা চাইদবা চারুবা, থকইদবা থক্লুবা, তৌইদবা তৌরুবদগী ঙন্তানা মতম শুদনা চহীগা চানদনা অহল ওইশিল্লকপা, শক থীজিল্লকপনা অয়াম্বনি। চহী ৩০ শুদ্রিঙৈদা হনুবা মানশিল্লকপা হীদাক মনানা হাইহৎখিবা কয়াসুনি। ৱাকিং চাং নাইনা চৎলদি শক ফজগেদনি। হকচাং ফগেদনি। কুচু পানগেদনি অদুনা নুংশিদবা মীদা ৱাকিং চৎপা ফৈ হায়বসি হায়দোকপা পাম্মুই অদুগী মহুত্তা য়াহৌ থেঙনা থেঙনা হৌ, পুং ৯/১০ তারফাওবা খ্রো খ্রো নাখোক্তুনা পঙতূমদা তূমশিল্লগা লৈয়ু ইবো হায়নীংলকই।

ৱাকিং চৎপা তনবা কুইরক্লে। মী মীগী ৱাকিং চৎপা তনবগী মরম মখল মখা কয়া কয়াবুদি মরৈরমগনি। ঐগীসু তোঙানবা মরম ময়াম লৈজে। অমুবা মমৈ ককপা তাঙ্খুল হুইজাউ অমা, শেং শেং লাউবা অঙৌবা পোকেট দোগ অমা, জর্মনগী মতু চোম্বা হুইজাউ অমা অসিদসু নত্তনা অতৈ অতৈ হুই কয়ানা লাক্কে লাক্কে তৌবা, খোংবা, তান্নবগী থৌদৌ ময়াম অসিনা ঐবু নাকোইননা অয়ূক্তা ৱাকিং চৎপীরনু হায়বগুম্না তৌরি। মতাংসিদা ঐ হুই অমদি হুই মমিংগী মরমদা থোইনা খঙবা নত্তে। ঐগী হায়বু হুই হায়বা মখোঙ মরি পানবা শা অমনি হায়বসিদা অসুম লোইরে। ঐনা ৱাকিং চৎপদা উবা, থেংনবা হুই খরদু সুম মতাংসিদা নীংশিংলকপনি।

হুইনা মীদা চীকপগা, থাঙনা মীদা শোকপগা ঈ থোকপা মান্নরবসু অন্মা নত্তে। হুইনা পাম্লোমদা নৎত্রগা খুবোমদা চীকপা অমদি লাকপা অদু নত্তে ঐনা তশেংনা কিরিবসি। হুইনা চীকপা মতমদা হুইগী মতিলদা য়াওবা ঐগী ঈদা থাজিল্লম্বা রেবিজ মহীক অদুনি ঐনা তশেংনা কিরিবসি। মদুনা মরম ওইরগা য়াম্না ৱানা ৱানা খাঙলম্লগা কনবা ঙমদনা পুন্সি মাঙবা অদুনি। লাইবক্লবু থীরবদি মসি মী খুদিংমক্তা থোক্লোই হায়নীংঙাই লৈতে। হুইনা চীকখিবসি মীদু কৈদৌঙৈ শিনি-নানি নৎত্রগা শিরোই-নারোই নৎত্রগা চীক্লিবদু ফনি-ফরোই লাইবক্কী ৱাদা লৈবদৌনা ঙাঙনবা তায়। হীদাকপুদি কাপ্পি, হীদাক কাপ্পা কাপ্পা অনাবা ফগৎপীরক্তুবদি মদুগীদমক কনাদা তাইনরুদৌরিনো হায়না পাখৎচরকপগী ৱাদনি। নুমিৎ হুম্নি, চয়োল অহুম, থা অহুম, চহী অহুম ফাওবগী মনুংদা অনাবা হৌরক্তুনা মীদু শিবা য়াইগা সুম তায়। মসিদিনিসে ঐনা হুইগী মতাংদা য়াম্না হৈনদ্রিবসি। মসিদিনিসে ঐনা অয়ূক ৱাকিং চৎপা থাদোরক্লিবসি। মী অয়াম্বনা ঙাঙনরিবসি অরানবা য়াম্না ধমাদা য়াওরি। ঐখোয়না চুম্মেদনা থাজরিবা ময়ামসিসু অমুক্তোইবা অরানবা কোঙ্গায় য়াওরিবনি। মরম ইখঙদি হেক খঙদনা চুম্মে হায়না থাজবা কয়াসুনি। তাউবা হুইবু কিরবনিনা ঐদি নুংশিৎ অশেংবদা ৱাকিং চৎপা খৌতক চাখ্রে। হৌজিক য়ুমথোঙ য়ুমথোঙ খুদিংগী লমদমসিগী হুইগা মশক-মতৌ, মরমচৎতা, মখোলদা, মচ্চা ইমান মান্নদবা হুই ময়াম অমা লোইনখৎলক্লে।

তৌরিবা শিনফম মতাসিগা নংন-নংনবা হোৎনবদা ঐগীদমক্তদি অয়ূক ঙন্তানা ৱাকিং চৎপা অসিনা মীৱা তাদবা ওইজে। ঙন্তানা লৈচিল মরক্তা চৎপদা ঈংলপ ঈংলপকা তৌবদু ইশাসিদা নুংঙাইবসু পোকই। পোৎ হোনবা গাড়ী, ব্রোইলর য়েন হোনবা, য়েন মচিঙ্গাক হোনবা, অঙনবগী ওটোরিক্সো ময়াম্না লম্বীগী উফুলদা কাইহৌরদ্রিঙৈ নুংশিৎ অশেংবা ফংই। গাড়ীশিংনা মীকপ থোক্তুনা অরাঙবা মখোল থাদোরক্তিঙৈগী ৱাকিংগী মহাওদু কাউঙমদে। হৌজিক হৌজিক খুঙ্গংদা নুংশিৎ অশেংবা থিবা ৱারে, অয়ূক অঙনবা নৎত্রবদি। অশেংবা নুংশিৎ ফংলগে, হকচাং নুংঙাইজগে হায়বগীদমক্তা অয়ূক ঙন্না য়াহৌদুনা ৱাকিং চৎপনি অদুবু হুই কিগনবা ঐঙোন্দদি মসি ইৱাইবক্তা তন্নমদ্রে।

মতম অমদদি নুংশাগা মুক্লা শান্নরগা ৱাকিং চৎপা অদু কৈসু থোইনা কায়রমদে। মদু হৌজিক্তি তোলোপ পীগে হায়রবসু চৎনীংলরোই। নুংশা অসিসু মহৌশাগা ইমান মান্নরক্লে অদুবু নুংশা শাগৎলকপদা লম্বীদা মী য়াম্না থোক্লরক্লবা ঐবু হুইদগী কনবিনবা মী ময়াম থোরক্লরবা মতমদা ৱাকিং চৎপদা তারক্লে। নোংমগী ৱাকিং চৎহৌদবা তারবদি ইশা অসিদা করিনো হায়ফম খঙদবা লমন অমা ইতোন্দা তোন্দুনা লৈরবা মী অমনি ঐদি। অমরোমদা অয়ূক্কী থেঙজিল্লক্লবা মতমদুদা পুং ১ ৱাকিং চত্তুনা লৈবা হায়বসি পুং ৬/৭ লায়না তাখিনবা লঙজবা ইরাল অমসুনি। করিগুম্বদনা চীন-য়া শেংদনা ৱাকিং চৎপা হল্লক্লগা পুং ৬তা য়ূমদা য়া অমুক শেংগনি, ইরুজনবা ঈশিং লুমগনি, ইরুজগনি, চাক চাগনি, ফি শেৎকনি, খোঙউপ শেংদোক্কনি, পুনবা পোৎ চৈ থিগনি, থবক মফমদা গাড়ী থৌদুনা চৎকনি। মসি তাবদদি মতম য়াম্না চঙদবা মাল্লমগনি। অদুবু থবক ওইনা পাঙথোকপদদি ওইবা ইয়া য়াদবা অমনি। আনোক থাল্লগা য়েংদং য়েংবা মী অমনা মী অমগী অৱাবা খঙবা খরা ৱানা থোক্কনি। পুং ৮ নংনবা থবক চৎপা অরায়বা নত্তে। য়ূম অমদি থবক মফমগী অরাপ্পা হায়বা অমসু লৈজরি।

অমরোমদা, মাগী নুপী অদুনা মাগী নুপা অদুগীদমক পুং ৬ তাবদা তূম্বা হৌগৎলগা মাগী নুপা অমদি মচাশিংদা চাক থোংলগা চানীংবা চানীংদবা চাক পীজবা অরায়বা থবক অমসু নত্তে। ফিল্মদা নৎত্রগা লীলাদা হায়খিবগা খুদক্তা চা পুথোরকপা অদুগা য়াম্না খেন্নে। হোয় তৌগে হায়না শীংনরগা তৌরবুদি করিগীবুদি ঙমদনি। নুপীদুনা পুং ৬তা তূম্বা ফূক হৌগৎলগা বাথরুম চঙলগা ইরুজরগা ঈশিং অঙ্গৎবনা ত্তাই চাইথরগা চাক্তু হেক্তা থোঙ্গৎপা য়াই। অমরোমদা নুপীনা অমুক হংলক্কনি, 'চাক থোংববু হুই, ওক অমদি যণগী ধনা থোংবদৌনা হেক্তা থোংলগা ঐগী নুপাদবু পীজগদ্রা? খরা তরু তনান-তনান্না মহাও লৈনা থোংদুনা পীজফম থোক্তব্রা?"

ঙসি ঐখোয়গী খুন্নাইদা ৱারেপ লৌবসি মী মচা মচাশিংনা পাম্বা মওংদা লৌনদে। মীনাই মীশলনা থল্লবা, দ্রাইভর লৈবা, মশাগী থবক মীনা লোইনা তৌবীরবা মীনা লৌরকপা ৱারেপ ঙাক্তা ওইবনা মীচম অমদদি হেক হেক চানফাত্তে। ৱারেপ্লোইশিংনা ঐগা মী অতৈগা চপ মান্নে হায়না খল্লগা ৱারেপ লৌবীগনু। ঐনা থবক কোম্মে হায়দনা মী অতৈসু কোন্নমগদবা নত্তে। ঐনা চিঞ্জরিবা মতা অসিদা ৱাকিং অদু খরা ঙন্না চৎপা পাম্মী, মদু হুইনা অমুক য়াদ্রে। হুই অসিসু লোয়দবসু য়াদবা লোয়রে মীঙোন্দা য়াম্না অকায়বা পীবা অমা ওইরি। হুইদসু নৎত্রি শগোলসুনি ৱাকিং চৎপদা ফরক তারিবসি। শগোলদা ফজবা মতিক ময়াই কয়া য়াওরি অদুবু মাসু মীঙোন্দা কাওরবদি মীদু হেক্তা হোস্পিটাল য়ৌগদৌরিবনি। ৱাকিং চৎপা ফৈ খঙনা খঙনা শগোল থেংননি হায়দুনা তোকপা কয়ানি। ৱাকিং থেঙথবদগী থবক চৎপদা অমুক থেঙলে। হৌজিক মতম খরা চোম্বরগা ওফিস হৌবা পাম্মকই। ঐনা হায়রগা হেক্তা য়াগদ্রা? য়ূমদগী কিলোমিটর তরা লাপ্পা মফম তান্না নুমিৎ খুদিংগী অয়ূক পুং ৮ নংননবা থবক চৎপা অসি হাইফেৎ লূবা থবক অমনি। নুমিদাং পুং ৩দা চাক চারগদি খঙদ্রে। নোকপু নোক্লিংলকই তৌনরিবা ময়ামসি। ●

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ মেথী # ৪০৬

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মালেমগী মফম কয়ামরুমদা মরু ওইনা ইন্দিয়াদা য়াম্না পাম্না শীজিন্নবা মনা-মশিংশিংগী মনুংদা মেথী হায়রিবা পান্বী অসিসু অমনি। পান্বী অসি অৱাং থংবা ইন্দিয়াগী মফমশিং মরু ওইনা পঞ্জাব, হরিয়ানা, গুজরাট, উত্তর প্রদেশতা পাকশন্না থানৈ অমদি শীজিন্নে। মেথী পান্বী অসি ইংলিসতা ফেনুগ্রীক (Fenugreek), হিন্দিদা মেথী, সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ত্রাইগোনেল্লা ফোনম গ্রেকম (Trigonella foenum graecum L.) হায়না কৌই অমসুং ফেবেসী (Fabaceae) শাগৈদা চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পান্বী খরদি- হৱাই-মুবী পান্বী - ব্রোদ বীন (Vicia faba L.), হৱাই থরাক পান্বী -পি (Pisum sativum L.), পোরোংখোক পান্বী (Desmodium gangeticum DC.) অসিনচিংবনি।

মেথী পান্বী অসি চপ য়ুংনা হৌবা সেন্টিমিটর ৮০ ফাওবা ৱাংবা অথোৎপা পান্বী অমনি। পান্বী অসি এন্যুএল হায়বদি চহী অমখক পুন্সিবা, পাক-শন্না ইঙ্খোলদা থানবা পান্বীনি। পান্বী অসিগী মনা অদু নায়াৎ ৩ পাল্লি অদুগা মপান অদু হঙ্গাম মপালগী মচু ওইবা হেক য়েংবদা হৱাই-থরাক পান্বীগী মপান মাল্লি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না মেথী পান্বী অসি নোংপোক থংবা য়ুরোপ অমসুং ইথিওপিয়াদগী হৌরকখিবনি অদুগা মালেমগী অতৈ মফমশিংদা শন্দোকখিবনি।

মেথী পান্বীদা মীওইবগী হকচাংদা থোইদোক-হেন্দোক্লা শীংথানীংঙাই ওইনা কান্নবা মচাকশিং য়াওই। পান্বী অসিগী মনা অমসুং মতোন অদুদা প্রোটিন চাদা ৪.৪, ফেট চাদা ০.৯, মিনরেলস চাদা ১.৫, ফাইবর চাদা ১.১ অমসুং কার্বোহাইদ্রেট চাদা ৬ য়াওই। কেলসিয়ম, ফোসফোরস, আইরন, কেরোতিন, থিয়ামিন, রাইবোফ্লোবিন, নিয়াসিন অমসুং ভিটামিন সীসু মেথী পান্বীগী মনাদা য়াওবগী পাউদম লৈ। মেথী পান্বীগী মনা অমসুং মতোন্দগী মরূদনা হেন্না চিঞ্জাক্কী ওইবা মগুনশিং য়াওই। মরূদা প্রোতিন চাদা ২৬.২, ফেট ৫.৮, ফাইবর ৭.২, কার্বোহাইদ্রেট চাদা ৪৪.১ অমসুং কেলোরিফিক ভেল্যু ৩৩৩ য়াওই। মেথী পান্বীগী মরূদা ত্রাইগোনেলিন (Trigonelline) অমসুং কোলিন (Choline) হায়রিবা এলকালোইদশিং অসি য়াওই হায়বগী পাউদমসু লৈ।

ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিংদা মেথী পান্বীগী মরূ অসি মখল-মখা কয়াগী অচা-অথকশিং অমসুং এঞ্জাংদা মহাও পীনবা মরূ-মরাং অমা ওইনা পাক শন্না শীজিন্নে। এঞ্জাংগী মহী শেম্বদা য়াম্না খুদোং চাই। ইজিপ্ট অমসুং ইথিওপিয়াদদি মেথী পান্বীগী মরূ অদু তল অমসুং বিষ্টিকী পোথোকশিং শাবদা শীজিন্নে। স্বিটজরলেন্দদদি মেথীগী মরূ অদু ঘী শেম্বদা হাপুনা অফবা অমদি মহাও লৈবা ঘী শেম্বদা শীজিন্নে। অমেরিকাদদি মেথী মরূ অদু মরূ-মরাংগী মচল অমা ওইনা শীজিন্নে অমসুং এঞ্জাং মহী শেম্বদা হাপ্লে। ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিংদা মেথীগী মনা অমসুং মতোন অদু মনা-মশিং অমগুম্না থোংদুনা চানে। মনা অমসুং মতোন অদু ফৎলগসু অহাওবা মথেল ওই। অৱাং ইন্দিয়াদদি মেথীগী মনা অমসুং মতোন অদু পরাথা (Paratha) শেম্বদসু হাপ্লে।

মেথী পান্বীদা হীদাক লাংথক্কী ওইবা মগুনশিং শীংথানীংঙাই ওইনা য়াওই। মেথীগী মরূ অদু ঘীদা ঙৌথোক্লগা কুপ্পা তকখায়রগা য়াম (Wheat flour) গা ১:৫গী চাংদাদা তোৎনরগা মদুদা চিনি খরা হাপ্তুনা হলৱা (Halwa) মখল অমা শেন্নে। হায়রিবা হলৱা অদু চাং নাইনা পীজবদা নুপীনা অঙাং পোক্লবা মতুংদা মমা অদু মশা-মউফনা থম্বা ঙম্মী হায়দুনা পীজনৈ। হায়রিবা অসিনা খোমজিংলিবী মমা অদুগী খোল্লাং অদু মপূং ফানা থোকহনবদসু মতেং পাংই হায়না পাউদম্লি। জাভাগী লমদমদদি মেথীগী মরূ অদু কুপ্পা তকখায়রগা মায়তৈ হীদাক (Cosmetic-facial cream) অমা শাবগী মথক্তা শম ফনবা অমসুং শম কেনবা অদুদগী ঙাকথোক্লবা হীদাক অমা শেম্বদা শীজিন্নে হায়বগী পাউদম লৈ। অপোম-অতং তৌবদা মেথীগী মনা অমসুং মতোন অদু শুগাইরগা শেম্বা মোলোম অদুনা চাং নাইনা তৈবদা থুনা ফহনবা ঙমহল্লি অমসুং মদু মৈনা পোকপদা তৈবদসু মৈশা অদু থুনা হম্বহনবগী মথক্তা থুনা উনশা অদু শয়োন চিংখৎহনবদসু মতেং পাংই।

মেথী পান্বীগী অনৌবা মনা অদু শুগাইরগা হঙ্গাম থাউগা মৈদা লোন্দুনা শেম্বা মচল অদু শমখোঙ অমসুং শমদা চাং নাইনা তৈবদা শম অদু য়াম্না ফহনবগী মথক্তা নহা ওইরিঙৈদা পোক হৌগৎলকপা অদুদা য়াম্না কান্নগনি। মেথী পান্বী অসি উরিং থুংবদসু কান্নে হায়বগী পাউদম লৈ। হীরম অসিদা মেথীগী নৌতক তৌবা মনা অদু শুগাইরগা শেম্বা অনংবা মহী অদুনা নুমিদাং তূম্বা চঙলমদাইদা মায়দা তৈরগা অঙনবা অয়ূক হৌগৎলকপদা ঈশিং অশাবনা মায় অদু শেংনা তাথোকপীগনি। মসিনা উনশা অকংবা অদুসু থোৎনা থম্বদা মতেং পাংই, লোয়ননা উনশা খুইশিনবা অদুদগীসু ঙাকথোকহনবা ঙম্মী অমসুং কুচু-কুমেনসু ফজহনবদসু মতেং পাংই হায়দুনা শীজিন্নে। বিজ্ঞানগী ওইবা পাউদম অমগী মতুংইন্না মেথী মরূ অসি দাইবেটিস ঙাকথোকপা ঙম্বা মরম্না মসি দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংগী য়াম্না ফবা চিঞ্জাক অমা ওইনা পীজবা য়াই। হীরম অসিদা মেথী মরূগী মকুপ চামচ ২ লুম্বু-লুম্বু শাবা শঙ্গোমগা নুমিৎ খুদিংগী পীজবীগনি। মসি নৎত্রগনা মেথী মরূ অদু ঈশিংদা অহিং অমা তীংলগা লৌবা মহী অদু অয়ূক অঙনবা চাকখাও হাঙলিঙৈদা গ্লাস অমগী চাংদাদা পীথকপীগনি।

চীনবান অমদি ঙৌ চাথৎপদা মেথী পান্বীগী নৌতক তৌবা মতোন অদু ঈশিংদা শুগাইরগা শেম্বা মহী অদুনা ঙৌ অদু নোংমদা অহুম্লক তেংথোকপীবদা য়াম্না কান্নগনি। পাউদম অমগী মতুংইন্না মেথী পান্বীগী মরূ অদু ঈশিংদা চাপ্তুম্না লোন্দুনা চাং নাইনা পীথকপদা নুপীনা য়াম্না তোয়না ফম্বী চৎপা অমদি ফিঙৌ চৎপা (White discharge) অসি ফহনবা ঙম্মী। হায়রিবা মহী অদু পীথকপদসু অরুম-লাইহৌ তৌবা অসিদসু কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী অমসুং চাকখাও চাথৎপা অমসুং থীবোং-থীরিলগী অনাবশিং লায়েং-হীদাক ওইনা শীজিন্নে। হরা-কংখু তৌবা অমসুং শ্বর হোনবদা চনীং-চমাং শম্নদবদসু মেথী পান্বীগী মরূ অদু ঈশিংদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদু পীথকপীবা য়াই। ঈ ৱাৎপগী লায়না এনিমিয়া (Anaemia) হায়বসিদা মেথীগী মনা অমসুং মতোন অদু এঞ্জাং থোংলগা য়াম্না তোয়না পীজবদা ফহনবা ঙমগনি। পাউদম অমগী মতুংইন্না মেথী পান্বী থোংদুনা তোয়না পীজবদা নুপা-নুপীগী ফম্বী অদু মপূং ফানা ফগৎহনবা ঙমহল্লি হায়রি। ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাও, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

থাদি থাজখিদ্রেদা

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

চীংগী লম্না চাদা ৯২ ওইবদা তম্পাক্কী লম্না চাদা ৮ দমক ওইবা তম্পাক্লম মচেৎ খরসিদা মীতৈনা খুদাই। পীকখ্রবা মফমসিদা লৈরিবা কাঙলূপ ফূরুপশিংসু খুন্দাদুনা লৈমিন্নরিবনি। ফীভমসিদা কনানসু ফূরুপ নৎত্রগা কাঙলূপ অমত্তগী মায়কৈদগী ৱা লান অমত্তা ঙাঙনদনা হরাও হরাও লৈমিন্নরি। লৈগদবনি। লৈমিন্নবদা কায়দে খল্লি। মরমদি ঐখোয় খুদিং মীওইবনি। মীদি মীগী পূক্লিং খঙনা হিংমিন্নবদা য়াদবা হায়বমা করিবু লৈরুনি। তৌবতবু ইশাদা তৌহন্নীংদবা অমা ঐনসু মীঙোন্দা তৌদবা তাই। ৱাফমসি ফূরুপ কাঙলূপখক্কী ৱা ঙাক নত্তনা লৈমিন্নরিবা ইমুং মনুং ফাওবগী ৱানি। ঐনা লুনা তৌজবা ইচা ইনাও ইখা থাবশিংনা ঐগী অনীংবা অপাম্বগী মায়োক্তা লেপ্তুনা অসুম তৌরক্লবদি হায়বা ঙাঙবা য়াবমখৈদি হায়গনি/ঙাঙগনি, য়াদ-য়াদ্রগদি য়াদবগী থবক লাক্কনি। মসিদি ইমুং অমদা হেক্তা থোকপা ৱানি।

মীতৈনা খুন্দা লৈতাবগী মঙ ফাওবা মঙলুদ্রবা চীংগী লমসিবু ঐখোয়গীনি, য়েলহৌমী ফূরুপ কাঙলূপ পূম্নমক্কীনি খন্না মশাদা পোঙজবা, চাউথোকচবা ঙম্লিবা য়েলহৌ ফূরুপসিগী থম্মোয় তশেংনা অচৌবা মীশিং য়াম্বা ফূরুপ অমনা মখা থাবা য়েলহৌ ফূরুপশিংদা থম্বিবা ফজখ্রবা তৌশিন্নবা য়াদবা মীনুংশিদুনি। অসুম্বা অপুম্বগী ওইবা ৱাখল্লোনসিবু লৈমিন্নরিবা য়েলহৌ ফূরুপশিংনা ইকায়খুম্নবীবদগী অসুক কুইবসে মনা মনিল নাইদবনি। হৌজিক্তি ঐখোয় য়েলহৌমী ফূরুপশিং পুনশিনবগী মতম ওইরে। ঐখোয় পূন্না তুং কোইনবগী ওইগদবা মায়ওন অমদা লেপহৌদ্রগদি নোংমদি মীখা থাবা, নুংঙাইতবা মহিং অমদা লাক্লোই হায়নীংঙাই লৈতে। করি কমদৌরগা করম্না পুন্সি মহিংদা হিংলগা মীতোপ্পা ঐখোয়বু মমল লৈনা লৌবীগদগে হায়বসিমসু খম্বমিন্নবগী মতম ওইরে।

মায়ওন খুদিং লন-থুম খক্তবু মিকানবগী ৱাখল পরিংসিদগী খরা খজিক লৈথোকহৌদ্রগদি তুং কোইনা অফবা হায়বদুমদি লাক্কদবা মান্দ্রে। করিনা হায়ববু মীচমশিংগী মরক্তসু ভোট লেপ্লিঙৈদা ৱাখল তানা ৱারী ৱাতাই শাবা য়াই। ভোট হেক নকশিল্লকপদা অমসু অমসু মীনা ঙাঙ শকপা তারেরোই। চেজেৎ অমমমগা থোক্লরক্লনি। মা মাগী কেন্দিদেটশিংদা ভোটরশিংগী লিষ্ট শেন্নগা পীশিন্দৌরিবনি। শেল খরা ফংহৌনবগী মিকানবদা কনানা অফবনো, কনানা ফত্তবনো হায়বা ফাওবা অমত্তা খঙলোইদৌরিবনি। ফূরুপ অমা অমগীদি খঙদ্রে। মীতৈগী ওইনদি ভোটকী মতমদা কৈরোই লৈকায়না য়ানরবা ফজখ্রবা মচৎ অমনি।

মীচমদি মীচমনি। থবক পাঙবা ঙমদ্রবসু অনীংবা অপাম্বা খরদি পেপরদা করিদা উৎনরিদনা। মীয়ামগী য়াইফনবা খুৎ থাবা ঙমগদবদি লৈঙাক্লি। লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মরী লৈনবশিংগা তান্নরগা পাঙথোকখিবা থবকশিং ঙসিসু মীয়ামসিগী মরক্তা মনা মনিল নাইদনা হিংদুনা লৈরি। মফম মফমদুগী অৱাৎপা অমা খঙনা মেনখৎমিন্নবগী হৈনবী লৈরবা লমদম অমদা মখা তানা অৱাৎপা অমগী নুংনাংনীংঙাই লৈনি নীংদে। তৌফম থোকপদুদি অচান মীরায় নাইদনা য়ৌশিনবগী অপাম্বদুনি থমজরিবা। পূম্নমক ওইদুনসু পুকচেল শেংবা অমদি মীচম অমদি লুচিংবশিংগী মরক্তা চঙই হায়বসি মীপূম তিংনা খঙহঞ্জনীংই। ঐনা ইশাগীতা খন্দুনা ওইজ ওইথক্তা ঙাওরগা মীবু মপুকচেল শেংনা করিগুম্বা খরদং তৌহন্নীংবগী অপাম্বা ফোঙদোক্লরবদি ঐ ইশাসে ইশাবু ইশানা মীনমজৈ। মসিনা পাপ অমগী অহৌবা খোঙথাংনি।

ইচা পরিক্ষা থাবা চৎলমদাইগীসু লাই নীংবা। অসোমদা থাখিগদবা দ্রগ পুখিনবগীসু লাই নীংবা। লাইসিবু ইয়া য়ারবরো? মসিবু করি লাইনীংনো? লাই নীংবা মপুগী মিংখৈ শক শোনবা হায়বসিদি অফবা অওকপা মীনা লাইনা য়াগদবা থবক্তা ঙাক ওইগদবনি। অসুম্বা লাইনীং অমা হৌজিক মতমগী চাওখৎলে, মী ফৈ হায়রিবা জপান লৈবাক্তসু চৎনরিদ্রা? থাদি থাজখিদ্রেদা।

অদোমগী - গুরুময়ুম বিনামাধব শর্ম্ম, ইরোইশেম্বা ইম্ফাল ৱেষ্ট

পোলিটিকেল পার্টিশিংনা কন্সত্রক্টিভ রোল লৌবীয়ু

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

লমদমসিদা পোকপা চাউবা মীচম অমা ওইনা মণিপুরগী হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসিগী মতাংদা পোলিটিকেল পার্টিশিংনা ঙাঙন-শক্লরিবা, লাউ-খোঙনরিবা, চেল্লি-চোঙলিবা অসিদা পেন্দবা ৱাফম খরা থমজরি।

মফম কয়াদগী মীতৈ ফূরুপ্পু তকথোরকপা, মণিপুরগী ঙমখৈ কায়বা য়াবগী ফীভম লাক্লিবা লূরবা তানফম অসিদা মণিপুরদা লৈরিবা পোলি